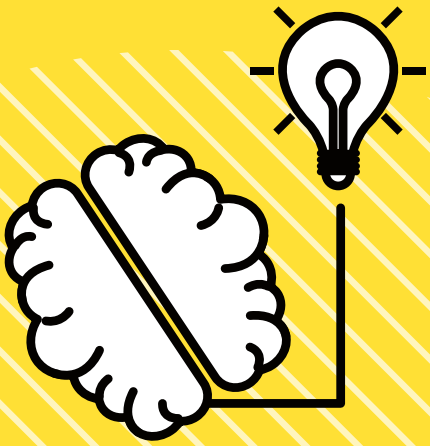
Plena Mente

SAÚDE EMOCIONAL



Módulo 4
Depressão

Universidade Federal de Juiz de Fora

Programa de Pós Graduação em Psicologia

MITOS E PRECONCEITOS SOBRE DEPRESSÃO

Veja se você já ouviu ou disse alguma dessas frases...

"DEPRESSÃO NÃO É DOENÇA"

"ISSO É FRESCURA"

"EXISTEM PESSOAS COM PROBLEMAS PIORES"

"É DRAMA"

"É SÓ PARA CHAMAR A ATENÇÃO"

"A PESSOA CONSEGUE MELHORAR SOZINHA"

"FALAR SOBRE DEPRESSÃO PODE LEVAR AO SUICÍDIO"

Vamos quebrar todos esses mitos ao longo da semana!

O QUE É A DEPRESSÃO?

A depressão pode ser causada por vários fatores externos (como problemas familiares, rompimento de relacionamentos, crises, mudanças ou perdas significativas, dificuldades de adaptação) ou fatores internos (que podem incluir a falta de perspectiva, de propósito ou de sentido para a vida, sentimento de desesperança ou de "vazio" existencial). Pode até ser uma combinação desses dois fatores.

Algumas pessoas sabem exatamente o que desencadeou sua depressão; entretanto, para outras, pode ser difícil entender por que se sentem dessa maneira.

É IMPORTANTE QUE VOCÊ SAIBA QUE A DEPRESSÃO AFETA AS PESSOAS DE MANEIRAS DIFERENTES.

A depressão se apresenta por meio de uma série de sintomas físicos, cognitivos, psicológicos, emocionais e comportamentais. Contudo, a maioria dos sinais que apresentaremos a seguir pode ser uma parte normal dos altos e baixos da vida cotidiana, e a maioria das pessoas poderá ter alguns desses sinais em algum momento de suas vidas.

NO ENTANTO, SE VOCÊ NOTAR QUE A COMBINAÇÃO DE VÁRIOS DESSES SINAIS PERSISTE POR VÁRIAS SEMANAS (PELO MENOS DUAS), ENTÃO ISSO É UM SINAL DE ALERTA E QUE É NECESSÁRIO COMEÇAR A FAZER ALGO A RESPEITO!

PRINCIPAIS SINTOMAS DA DEPRESSÃO

1 Humor persistentemente triste.

Todo mundo se sente triste às vezes ou tem um dia em que as coisas parecem um pouco vazias ou "pra baixo".
Mas **um episódio de depressão tem o poder de mantê-lo (a) persistentemente triste por mais de duas semanas, além de deixar uma sensação de vazio.**

2 Perda de interesse

Quando você notar que perdeu o interesse ou a capacidade de sentir prazer **por atividades que antes motivavam você**, isso também pode ser um sintoma da depressão.

3 Diminuição da energia

Esse sintoma se manifesta pela perda da capacidade de realizar suas atividades habituais e pela alteração do seu padrão de sono. Pare para refletir:

- Você geralmente sente que não tem ânimo e energia para fazer ou concluir suas atividades e compromissos habituais?
- Sentiu nas últimas semanas um sono irregular ou insônia? Ou sono em excesso?
- Está passando tempo demais fechado (a) no quarto ou na cama?

4 Alterações de apetite ou peso

A depressão pode alterar o seu comportamento alimentar: reflita se você está tendo perda de apetite e de peso, ou o contrário, comendo demais ou ganhando peso.

PRINCIPAIS SINTOMAS DA DEPRESSÃO

5

Pouca concentração e dificuldade em tomar decisões

Se você perceber que o nível de indecisão está alto a ponto de te paralisar e te impedir de fazer escolhas de vida, isso também pode ser um sinal de alerta.

6

Desesperança e pessimismo

A depressão prospera com pensamentos negativos, deixando uma sensação de que as coisas não vão melhorar ou de que nada pode ser feito.

7

Sentimentos de inutilidade ou culpa

A depressão é capaz de promover um autojulgamento crítico e sentimentos de inutilidade.
Também pode levar as pessoas a se comparar negativamente com as outras.

8

Pensamentos suicidas

É natural que as pessoas pensem ocasionalmente na morte. No entanto, a negatividade excessiva causada pela depressão pode levar a uma insistência repetitiva de pensamentos que falsamente fazem com que o suicídio pareça uma solução para os problemas.

Se você notou que está pensando repetidamente em suicídio, isso deve ser levado a sério e tratado prontamente.

CHECKLIST: COMO ANDA A SUA DEPRESSÃO?

Faça um checklist e marque os principais sintomas que você está observando que necessitam de seu cuidado e de atenção:

	SIM	NÃO
SENTINDO-SE CONTINUAMENTE TRISTE	☐	☐
PERDA DE INTERESSE POR ATIVIDADES QUE IMPORTAVAM PARA VOCÊ	☐	☐
BAIXA AUTOESTIMA	☐	☐
SENTINDO-SE SEM ESPERANÇA	☐	☐
DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO	☐	☐
SENTINDO SOLIDÃO OU SE ISOLANDO DAS PESSOAS	☐	☐
SENTINDO CULPA	☐	☐
DIMINUINDO ATIVIDADES QUE ERAM SIGNIFICATIVAS	☐	☐
AUMENTO OU DIMINUIÇÃO DO SONO	☐	☐
AUMENTO OU DIMINUIÇÃO DO APETITE	☐	☐
DIMINUIÇÃO DA ENERGIA	☐	☐
PENSAMENTOS SUICIDAS	☐	☐

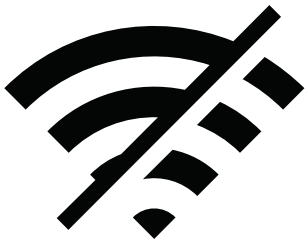
COMO FUNCIONA A DEPRESSÃO?

Vamos juntos identificar os diferentes elementos que contribuem para o surgimento e a manutenção da depressão.

Você vai aprender a compreender como funciona a mente depressiva, o seu ciclo de manutenção e estratégias para lidar com os diferentes sintomas

#Vamo lá?

ENTENDENDO A MENTE DEPRESSIVA



A depressão provoca uma desconexão:

Essa desconexão afeta tudo: é uma desconexão dos relacionamentos, da faculdade, do trabalho, dos seus projetos e sonhos...

Se não fizermos nada, ela cresce e se mantém. Ela pode se tornar um mês depressivo, um semestre depressivo, um ano ou pior, até uma vida totalmente depressiva.

Funciona assim: Você só quer ficar em casa, sua energia diminui e você perde o interesse pelas atividades. **Mas quanto mais você se desconecta das coisas, mais a depressão se fortalece e vai permanecendo na sua vida.**

E isso vira um ciclo vicioso: à medida que seu ânimo diminui, você vai se distanciando cada vez mais do que antes era importante para você. Sem você perceber, isso vai te desconectado da vontade de viver e faz você ficar mais distante das coisas que antes traziam sentido e prazer para sua vida.

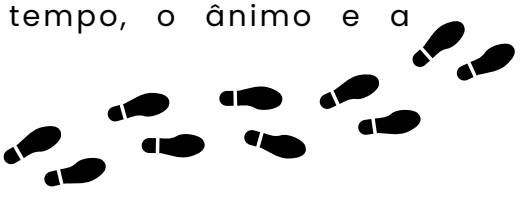
Por isso, nem sempre esperar a vontade surgir para fazer algo a respeito seja uma boa ideia.

Ou seja, você não vai se sentir melhor por ficar parado (a). Talvez seja melhor dar um primeiro passo, ainda que pequeno, mesmo que sem vontade ou ânimo.

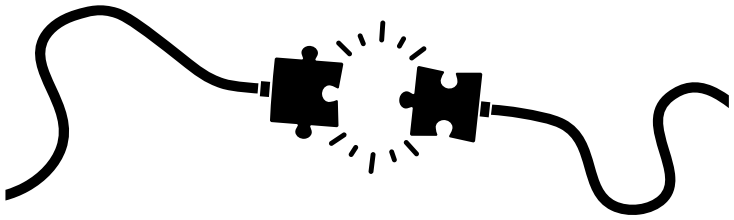
De pequeno em pequeno passo você vai retomando sua rotina.

O fato é que você precisará fazer o oposto do que seu humor triste te pede: faça, mesmo que sem vontade.

Continuar caminhando, mesmo que em um ritmo mais lento, mesmo que fazendo menos do que antes você fazia, te manterá em movimento e com o tempo, o ânimo e a motivação irão aos poucos voltar.



ENTENDENDO A MENTE DEPRESSIVA



O importante á fazer ações concretas. Fazer o contrário do que sua depressão quer.

Ela quer que você se desconecte, que desligue das atividades e das pessoas. O oposto é continuar, mesmo que seja em um ritmo mais lento e devagar. Mesmo que você faça menos do que antes faria.

Se antes você saia com os amigos todo final de semana, saia uma vez por mês. Se antes malhava 5 vezes por semana, experimente ir duas vezes. Se você tinha 5 disciplinas na sua grade, faça pelo menos 2... Mas continue, apesar do desânimo, apesar do cansaço. Mantenha-se em movimento, ainda que em um ritmo devagar.

Busque se envolver com a vida o máximo possível. É assim, de pequeno em pequeno passo que você vai caminhando em direção a sair desse ciclo depressivo vicioso. Não se esqueça: a batalha contra a depressão começa na rotina!

- ✓ **Volte a se conectar com o que te dava alegria, prazer.**
- ✓ **Retome projetos que estão parados ou abandonados;**
- ✓ **Faça um esforço para manter suas amizades - porque a nossa vida é como uma construção: ela possui pilares, bases e fundamentos para aguentar tolerar todo o peso.**

Todos precisamos de família, amigos, estudar, trabalhar, divertir-se, descansar, ter hobbies. Tudo isso acaba dando a estrutura necessária para a sua vida.

ENTENDENDO A MENTE DEPRESSIVA

Quando a depressão se instala em sua vida, ela rapidamente toma a forma de uma série de hábitos que se reforçam mutuamente. O comportamento deprimido na forma de evitação e isolamento reforçam os sentimentos deprimidos e a perda de energia.

Embora não substituam a ajuda profissional, as estratégias discutidas neste módulo oferecem um ponto de partida para fazer o que você puder para reverter esse ciclo.

Nosso primeiro passo será entender como funciona a mente depressiva e quais os conteúdos de pensamento mais frequentes quando estamos demasiadamente tristes.

DISTORÇÕES COGNITIVAS NA DEPRESSÃO

A DESQUALIFICAÇÃO DO POSITIVO:
Dificuldade em valorizar o que é positivo em sua vida. É olhar somente para o que está dando errado ou desqualificar o que há de bom.

SUPERGENERALIZAÇÃO:
É quando a pessoa extrapola uma experiência negativa e acredita que irá se repetir para todas as circunstâncias futuras.

ROTULAÇÃO:
Colocar um rótulo a si mesmo ou atribuir uma característica de forma rígida, global e muito autocrítica. Exemplos incluem: "Eu sou burro(a)", "Eu sou incompetente", "Sou um fracasso total".

DITADURA DO DEVERIA:
São afirmações rígidas, absolutistas. São demandas feitas a você mesmo(a) de como deve ser, agir e se comportar para evitar consequências negativas.
Exemplo: "Eu tenho que ter controle sobre tudo". "Eu devo ser perfeito em tudo que faço".

RACIOCÍNIO EMOCIONAL:
Presumir que sentimentos são fatos, ou seja, quando você pensa que algo é verdadeiro porque tem um sentimento forte a respeito. Essa distorção deixa que os sentimentos e emoções guiem a interpretação da realidade.

PERSONALIZAÇÃO:
Quando você assume a culpa ou responsabilidade por acontecimentos negativos, mas falha em ver e atribuir a responsabilidade também para outras pessoas envolvidas. Exemplo: "Se meu amigo está com a cara fechada, eu devo ter feito alguma coisa de errado".

**ESSES PENSAMENTOS PODEM TE GERAR ALGUM DESCONFORTO OU SOFRIMENTO.
E COM O TEMPO, PODE ATÉ VIRI UM HÁBITO PENSAR CONTEÚDOS NEGATIVOS
A SEU PRÓPRIO RESPEITO, SOBRE OS OUTROS E SOBRE O FUTURO...**

Mas nem todo pensamento precisa ser uma verdade absoluta a seu respeito.
Isso é só um pensamento, só um evento mental.
Perceber quais distorções você mais comete é um primeiro passo para começar a adotar uma postura mais flexível e olhar para outros ângulos, com outras perspectivas.

IDENTIFICANDO PENSAMENTOS DEPRESSIVOS

EXERCÍCIO SEMANAL: AGORA QUE VOCÊ JÁ CONHECE AS PRINCIPAIS DISTORÇÕES DE PENSAMENTO QUE A DEPRESSÃO PROVOCA, É A HORA DE IDENTIFICAR OS SEUS PRÓPRIOS PENSAMENTOS!

Use o formulário abaixo para encontrar exemplos de distorções cognitivas que a mente depressiva alimenta.

Para ajudar a identificar seus pensamentos, você pode se perguntar: "Qual foi a primeira coisa que passou pela minha cabeça quando comecei a me sentir triste?".

Distorção de pensamento	Seus pensamento depressivos:
DESQUALIFICAÇÃO DO POSITIVO	
SUPERGENERALIZAÇÃO	
ROTULAÇÃO	
DITADURA DO DEVERIA	
RACIOCÍNIO EMOCIONAL	
PERSONALIZAÇÃO	

COMO A DEPRESSÃO FUNCIONA EM VOCÊ?

É importante você compreender também como o contexto, os pensamentos, sentimentos e comportamentos estão inter-relacionados.

01 CONTEXTO

Que circunstâncias em sua vida podem contribuir para que você se sinta triste? Liste as coisas que você acha que podem contribuir para a perda de seu humor atual:

02 PENSAMENTO

Qual o conteúdo de seus pensamentos?
Como está sua visão de si mesmo (a),
dos outros e do futuro?

03 HUMOR/EMOÇÕES

Quais são as principais emoções que você está experimentando? Alguns exemplos podem incluir: tristeza, vazio, solidão, desesperança, desinteresse, vergonha, culpa, desamparo...

04 COMPORTAMENTO

Como a depressão se manifesta em seu comportamento e em suas atitudes? Liste exemplos, como: procrastinação, faltar aulas ou outros compromissos, isolamento social, diminuição/aumento sono e alimentação, falta de autocuidado pessoal ...

QUESTIONANDO PENSAMENTOS

RUMINAÇÃO

A ruminação envolve repetir (interminavelmente) para si mesmo (a) pensamentos e lembranças negativas do passado.

Porque a ruminação acontece?

Acreditamos que pensar repetidamente fará com que possamos compreender melhor algo que aconteceu no passado. Contudo, encontrar uma resposta, uma resolução ou uma explicação nem sempre será possível.

Por quê? Porque nem sempre o que acontece na nossa vida fará sentido. E nem sempre obter uma resposta do que ocorreu no passado vai realmente ajudá-lo (a) a viver melhor a sua vida de hoje ou ajudar a se sentir melhor no presente.

Você consegue identificar pensamentos e lembranças que estão constantemente na sua mente? Se sim, é provável que eles sejam suas ruminações. Eles podem ter conteúdos que contribuem para desenvolver depressão, ansiedade e estresse.

Pergunte-se:
Você ficará melhor ou pior se continuar com essa ruminação?
Que problemas você já resolveu com a sua ruminação?
Você chegou a algum lugar positivo com sua ruminação?
O que você está perdendo enquanto rumina?

CUSTOS DA RUMINAÇÃO:
- **FICAR PRESO AO PASSADO.**
- **AUMENTO DA AUTOCRÍTICA**
- **IRRITABILIDADE**
- **NÃO CONSEGUIR APROVEITAR O MOMENTO PRESENTE**
- **REVIVER SOMENTE LEMBRANÇAS DOLOROSAS E NEGATIVAS**

Conclusão: A ruminação alimenta e prolonga a depressão!

POR ISSO, DESVIE SUA ATENÇÃO PARA OUTRO LUGAR! A MUDANÇA DE FOCO É UMA PODEROSA ALIADA A ROMPER PADRÕES DE RUMINAÇÃO EXCESSIVA.

DICA: DESVIAR DELIBERADAMENTE DA RUMINAÇÃO TE AJUDA A ESTABELECER UM LIMITE PARA ELA.

QUESTIONANDO PENSAMENTOS

RECURSOS PARA POTENCIALIZAR SEUS GANHOS:

1 Qual é a serventia?

Crie a partir de hoje o hábito de questionar seus pensamentos. "Qual a serventia que esse pensamento depressivo te traz?"; "O que você trará para a sua vida se continuar pensando dessa forma"?

2 Revertendo o pensamento negativo:

Nesta semana, amplie sua consciência e atenção para o conteúdo de alguns pensamentos negativos.
Busque INTENCIONALMENTE reverter o conteúdo negativo para um conteúdo positivo ou neutro. Mesmo contra a sua vontade. Isso vai ajudar você a recuperar o humor e a higienizar seus pensamentos.

3 Plano B:

Nem todas as nossas previsões negativas são infundadas. Liste três previsões que você geralmente faz e para cada uma escreva ao lado um possível "plano B" para reverter o quadro ou reduzir os danos. Isso vai te dar uma sensação maior de controle e de que, mesmo se algo ruim acontecer, você terá recursos e opções para lidar com o problema.